



Mieux est de ris que de larmes écrire. Pour ce que rire est le propre de l'homme.

François Rabelais

Vous avez dit sécurité ?

La sécurité est à juste titre une préoccupation des pratiquants de la petite reine, tellement qu'il y a même un ou des messieurs Sécurité au sein de la Fédé. Est-ce une impression ou bien en général le discours est défensif ? Comme si le cycliste n'était qu'une victime potentielle dans un monde en mouvement de plus en plus menaçant. Il nous a semblé intéressant de creuser un peu cette affaire.

D'abord une évidence : la route est un espace qui se partage. Il y a même de beaux panneaux qui invitent à le faire, ce qui suppose que ce n'est pas toujours le cas.

Et son corollaire : le respect mutuel de ceux qui s'y déplacent. Et pour en avoir pratiqué quelques unes, je dirai : sur les voies vertes aussi !

Il n'est pas possible d'être plus clair. Voyons un peu ce que cela implique pour nous les cyclistes

Le cycliste comme l'automobiliste (que nous sommes aussi) se doit d'appliquer les règles du Code de la Route qui ne visent qu'à garantir sa sécurité.

Or pour accroître cette fameuse Sécurité il faudrait appliquer des règles élémentaires de prévoyance.

Que dit le Code de la route ?

1° - Ne pas transporter de passager sur un siège (porte-bagage).

Pour les moins de 5 ans un siège approprié muni de courroies et de repose pieds est nécessaire, siège labellisé bien sûr.

Note de l'auteur : *Que ceux qui n'ont jamais porté un ou une collègue sur le guidon, le cadre ou sur le porte bagage, lèvent le doigt !*

2° - Plus sérieux, il est recommandé de ne pas se positionner le long d'un bus ou d'un camion à l'arrêt. En tournant au démarrage il risque de ne pas vous voir dans son rétroviseur.

3° - Comme pour les autos en temps de pluie, allongez vos distances de sécurité au freinage.

En un mot sous la pluie ouvrez l'œil, surtout en peloton ou en file.

Il est évident qu'un vélo bien équipé contribue grandement à notre sécurité car il y a freins et freins !

Un petit rappel des OBLIGATIONS. (Equipements d'un cycle) ?

1° - Avoir 2 freins AV. et AR. (en état)

2° - 1 feu AV. jaune un blanc et un feu rouge à l'arrière.

3° - 1 Avertisseur sonore (portée 50 m)

4° - Catadioptrés : Couleur Rouge : à l'arrière.

Couleur Blanche : à l'avant.

Couleur Orange : dans les pédales et les côtés.

NDLR- *Les vélos de tous types doivent être vendus avec tous les accessoires ci-dessus. La force publique tolère que le jour les « vélos sports » n'en soient pas munis mais ce n'est qu'une tolérance. La nuit on est verbalisable.*

Dans ce numéro

- . A propos de sécuritépp 1-2
- . Voeux -p 3
- . Point-café à Calvisson.....p 3
- . Voyage en Lubéron (part 1).....pp 4-5
- . Vélos d'ailleursp 6
- . Toutes à Paris (2/2).....pp 7-8
- . La page Nature : Les Orchidées.....pp 9-10

5° - Obligation du port du gilet rétro réfléchissant (cycliste et passager) circulant hors agglomération la nuit ou lorsque la visibilité est insuffisante.

NDLR : *Le port du gilet en agglomération la nuit ainsi que le casque nous semble une bonne précaution.*

(la suite en page 2)

Sécurité - suite de la page 1



photo de gauche :
Quidam vêtu de sombre
sans dispositif réfléchissant,
à 50m

photo de droite:
Quidam avec bandes
réfléchissantes,
à 50m



Qui n'a jamais pesté au volant en découvrant *in extremis* un cycliste sans lumière et vêtu de sombre, quasiment invisible en feux de croisement ? Alors ne soyons pas ce cycliste. La Sacoche s'est livrée à une petite expérience très démonstrative sur l'importance des bandes et accessoires réfléchissants, qui signalent la présence du porteur même au-delà de la portée des feux de croisement. Les images parlent d'elles-mêmes, dans une situation où le coucher du soleil rendait les parties sombres encore moins visibles.

Il est inquiétant de rencontrer la nuit de plus en plus de deux roues sans lumières, habillés de sombre. Par temps bas sans luminosité les cyclistes aux tenues neutres sont parfois difficiles à détecter, d'expérience les tenues claires sont plus rapidement repérables.

En cas d'accrochage, c'est un malheur pour la victime imprudente et sa famille, mais aussi de graves ennuis pour le tamponneur. En effet la Loi Badinter (Art 3 alinéa 2 loi 1985) absout le plus faible, piéton ou cycliste, même s'il est dans son tort par imprudence involontaire ou non respect du code de la route. Chacun appréciera. Pour que vous soyez reconnu non coupable, il vous faut trouver des témoins ou des éléments démontrant une faute inexcusable ou la volonté de la victime, par exemple sa volonté de se suicider (!)

Et ça c'est une autre paire de manches.

Heureusement (si on peut dire !) ce sont les assurances qui régleront le montant des indemnités.

Il n'est peut-être pas inutile de rappeler les lois intangibles de la physique : en cas de choc, que vous soyez en tort ou pas, c'est la rencontre de vos 100 kg (tout compris) contre la tonne de l'autre, et parfois plus. Comme le disait Paul Roussel (Ancien président du GCNîmois) «*Restons prudents, nous pourrions mourir dans notre droit* ».

Bien sûr, la majorité de ces indications est connue de nos lecteurs pratiquant assidument le vélo. Mais ces lignes sont un rappel des contraintes qui sont les nôtres, que ce soit en ville, sur route ou en sous-bois, et ce n'est pas superflu de les répercuter autour de soi.

Lecteurs de La Sacoche, questionnez par jeu votre entourage sur les obligations d'un cycliste vis à vis du code et vous serez à coup sûr étonnés des réponses.

Alors souhaitons vivement que pour 2013 la route nous soit clémente.

Jean-Claude Martin

Erratum

Un fidèle lecteur à l'œil vigilant nous a signalé une erreur dans le n° 34 ; dans l'article concernant la sécurité : Plein feux p 4 nous avons écrit "Jean Fournà" . Il s'agit bien sûr de Jacques Fournà, et non Jean, le délégué général sécurité à la FFCT. co-auteur avec Steve Jackson de l'article paru dans Cyclotourisme N° 616, cité ci-dessous . Rendons à Jacques ce qui n'est pas à Jean , avec nos excuses .

A lire ou relire absolument dans Cyclotourisme n°619 de décembre 2012.

« Un partage anarchique »

Steve JACKSON et Jacques FOURNA, responsables de la rubrique SECURITE, décortiquent des décisions municipales illégales qui pourraient bien se répandre et nécessiteront une résistance dûment argumentée.

Accès facile par le site www.lasacoche.fr



La bonne année

La Sacoche remercie
les ami(e)s qui
lui ont envoyé
leurs bons vœux.
Ceux-ci lui ont plu tout
particulièrement !



...on connaissait les chariots de feu....



2013... avec des pneus neufs !

Point Café à Calvisson

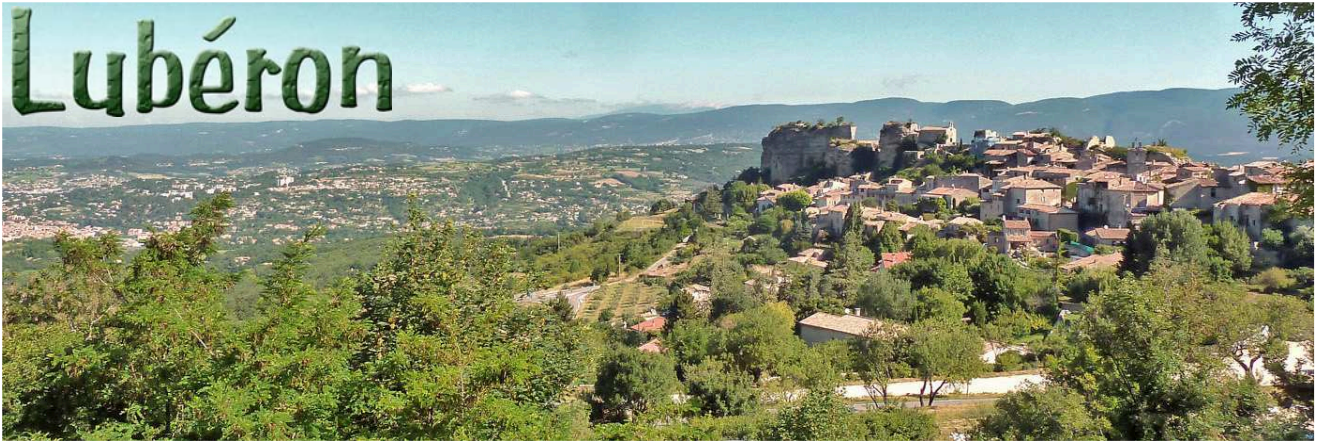
En ce dimanche 6 janvier épiphanique et ensoleillé, le Club Cyclotouriste Calvissonnais (30) tenait son point café. Jusque-là rien de très original dans un département où cette heureuse coutume conviviale est maintenant bien implantée. Grosse affluence bien encourageante pour une équipe qui a vu de près le naufrage.

Son président Marcel BOSC, 86 ans, s'est retrouvé tellement seul au moment du renouvellement de l'équipe qu'il s'est fait un devoir de sauver l'existence du club en rempilant ; puis quelques amis l'ont rejoint pour ce nouveau mandat.

La Sacoche veut saluer cet engagement bénévole en déplorant avec Marcel le peu de motivation des jeunes pour la relève. Sujet qui dépasse largement les frontières de la Vaunage. Nos meilleurs vœux de consolidation à ce club et son toujours jeune président !



Autour de Marcel BOSC la "jeune" équipe
du Club Cyclotouristes Calvissonnais



Saignon- depuis la D48 - Vue sur d'Apt - Au fond le Ventoux - photo La Sacoche

La Provence, son nom suffit à faire rêver à juste titre tous les cyclos. Francis et Ghyslaine PERRAT nous ont confié leur carnet de route et leurs impressions. La Sacoche publie volontiers ces récits pour qu'ils donnent à d'autres envie de suivre les traces des narrateurs. On n'épuisera pas un tel sujet ; ce serait plutôt le sujet qui nous épuiserait, car la Provence est un pays difficile autant qu'attrayant, il faut se préparer aux pentes, au vent, à la chaleur, au froid aussi parfois, mais n'est-ce pas le lot de tous les cyclos que d'affronter les intempéries et les fortunes de route ? Pour se faire pardonner, la Provence offre ses paysages sublimes, ses villages pittoresques, ses spécialités, ses odeurs de lavande, ses couleurs....En selle avec Francis et Ghyslaine pour une virée dans le Lubéron, fleuron de la Provence!

Pourquoi pas le Lubéron en 2012 ?

Découvrir ce parc régional naturel en prenant en partie l'itinéraire touristique tracé par www.veloloisirluberon.com au départ de Cavaillon via Lourmarin, Manosque, Forcalquier et Apt. Ce sera du cyclo-camping, Francis avec des sacoches et Ghyslaine avec une remorque Bob. Tous ces villages que nous traverserons fleurent bon la Provence. Quelques 511 km (soyons précis !) soit un peu plus de 70 km par jour. Et la Provence n'est pas le plat pays, nous capitaliserons en 7 jours plus de 5000m de dénivelée !



Samedi 13 mai : Roquemaure – Cavaillon – Cucuron

Roquemaure, c'est dans le Gard, bon point de départ vers le terroir de Châteauneuf-du-pape pour atteindre Cavaillon puis cap au sud, à travers la plaine maraîchère, laissant le Petit Luberon sur notre gauche. Il fait chaud, le Midi c'est ça, dès le mois d'avril parfois, et ça peut surprendre le cyclotouriste nordiste ; heureusement que le canal de Carpentras jusqu'à Mérindol rafraîchit l'air à notre passage. La route se faufile entre la montagne et le vaste lit de la Durance, avec de grands espaces au cœur des vignes et des oliviers. A Cucuron nous trouvons un charmant camping sur une ceriseraie

et une prairie. Nous montons notre tente à proximité d'un bassin d'agrément de style renaissance alimenté par l'eau d'une source. Le camping c'est très bien, mais il vaut mieux vérifier le matériel avant de partir : nous avons emporté trois tapis de sol pour un seul duvet ! Il va falloir improviser pour passer une bonne nuit à 300 m d'altitude.

Dimanche 14 mai : Boucle : Le Pays d'Aigues

Ah ! Le chant des grenouilles dans la nuit étoilée! Ah ! La vivifiante fraîcheur nocturne avec un seul duvet! Il nous faut urgemment trouver une solution pour la literie..... mais un dimanche.....! Qui a dit que la récupération passe par une bonne nuit ? Foin de ces détails, nous suivons le programme prévu, la découverte du Sud de Cururon, le Pays d'Aigues.

Nous cyclons donc tout du long au milieu des cerisiers, des amandiers et des vignobles, un avant-goût de paradis. Les villages sont perchés, la route est pittoresque, assez vallonnée avec peu de véhicules.

De nombreuses activités sont organisées dans les villages traversés, marchés locaux, aux fleurs, et pour notre plus grand bonheur, un vide grenier au village la Bastidonne. Nous raffolons des vide-greniers ! Et devinez quoi ? Pour une somme modique nous dégotons un couvre lit assez épais, promesse de nuits douillettes.



La Provence est le pays des contrastes ; la fin de parcours se révélera difficile, un vent de face assez violent. Pas de Provence sans mistral, il faut le savoir.



Lundi 15 mai – Cururon – Manosque – Forcalquier

Après une meilleure nuit dans notre couve-lit, nous partons pour le deuxième tronçon du parcours. Le Grand Luberon apparaît. Il possède des reliefs peu élevés, mais assez vallonnés, style montagnes russes.



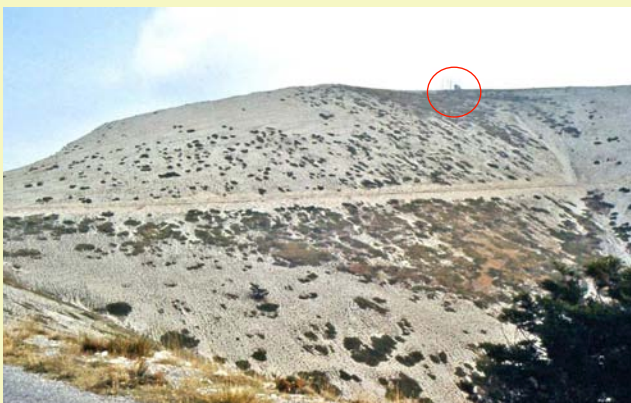
Nous traversons des villages du pays d'Aigues, La Motte, Peypin, avant de prendre un peu de hauteur, vers Vitrolles en Luberon et son splendide panorama. A Pierrevet, nous inaugurons les Alpes de Haute-Provence par un très fort pourcentage avoisinant les 20% qui nous oblige à mettre pied à terre. Une petite route nous conduit à Manosque, que signale de loin le Mont d'Or surmonté de sa tour typique. Manosque, Volx, Villeneuve. Une agréable route de crêtes nous permet d'arriver à Forcalquier en surplombant la citadelle que surmonte la chapelle Notre-Dame-de-Provence. Ce sera notre ville-étape.

Mardi 16 mai – Boucle aux portes de la montagne de Lure

La circulation automobile se fait rare, les premiers paysages font penser à une terre de western car nous sommes entourés de canyons. Le pastoralisme est très présent, avec de nombreux troupeaux. La route est jalonnée de hameaux, Magnans, St Pierre et de villages de caractères Sigonce, Montlaux avec de petites placettes fleuries et ombragées et de vieilles pierres restaurées.

Il nous faudra atteindre Cruis pour trouver des commerces pour notre repas de midi. C'est une chance qu'il y ait encore quelques irréductibles pour maintenir des épiceries-boulangeries, providence des cyclocampeurs tels que nous.

A St Etienne les Orgues, lieu de notre pique-nique, nous rencontrons d'autres cyclos qui découvrent la région. Ce village est la porte d'entrée de la montagne de Lure au de la route menant à son sommet (ascension de 18 km avec un dénivelé de 1000 mètres et une pente moyenne à 5.8%). Retour à Forcalquier vent en poupe par Limans .



La Montagne de Lure
la route du Pas de la Graille (1597m) ,
dernière station avant la Lune !!
Petite soeur du Mont Ventoux
mais moins fréquentée.

photo d'archives de La Sacoche

Vélos d'ailleurs



Vélo chinois en contemplation - Envoi d'Alain Guérinaud



En Inde, le vélo.....



KATMANDOU

Vous avez dit "gabarit" ?



Bétaillère népalaise



.....c'est pas du bidon



petite sieste entre deux clients



Tricycle adapté pour handicapé...
..de quoi nous faire méditer.....



version indienne du triporteur

Photos Christiane CAVARD
envoyée spéciale de La Sacoche

Toutes à Paris

suite et fin

Dans le précédent numéro, nous avons suivi Evelyne SINOT et ses copines sur le chemin de PARIS, quelque part aux confins de la Bourgogne. Voici la fin de leur épopée victorieuse.

Jeudi 13/09 : MONTBARD / ST FLORENTIN (Yonne) (105 kms – dénivelé 750 m)

Il a plu toute la nuit, ce matin il pleut encore, une pluie qui fait hésiter à faire du vélo ! Réflexions, hésitations... Finalement, on se couvre et on part, mais on décide d'éviter un détour touristique de 25 kms, Montréal. Et puis, le temps se lève un peu, il ne fait pas bien chaud, on arrive rapidement à Noyers s/Serein, village médiéval niché au fond d'une vallée.



Nous croisons un peloton de filles encapuchonnées.

« Nous allons à PARIS ! » nous lancent elles... « Nous aussi ! » Répondons-nous ... et ce sont de grands éclats de rires.

Comme nous avons de l'avance, nous en profitons pour une visite attentionnée de ce site et faire un peu de gastronomie à l'auberge. Qu'il est beau à voir ce croque-monsieur au foie gras... et qu'il a été savoureux à déguster... mais que la cote a été éprouvante pour repartir, chaque coup de pédale relevant la cuisse dans le bas de l'estomac !...

Le soleil revient, le vent se charge des nuages, nous l'aurons de face jusqu'à St Florentin.



Vendredi 14/09 : ST FLORENTIN / PROVINS (Seine et Marne) (90 kms – dénivelé 763 m)

Après les paysages de Champagne-Ardenne, nous traversons la Seine, nous sommes à présent en Ile de France, immenses plaines céréalières moissonnées à perte de vue et toujours vent de face. Peu de circulation mais de beaux raidillons, quelques gros tracteurs. Les villages sont désertiques, pas évident de trouver un bar pour le café de midi. Le vélo de Maryse nous propose subitement un bruit de cliquetis... un rayon cassé sur la roue arrière. Dépannage avec la roue du vélo d'un accompagnateur. Tout s'arrange pour le moral de Maryse !



A notre rencontre, Jean-Yves BOURGEOIS du CODEP 77. Sa présence nous est des plus utiles pour trouver le FORMULE 1 de Provins où la circulation est dense. Ce soir, nous retrouvons les quatre féminines de CARPENTRAS. Visite pédestre dans Provins, ses remparts, le château... le repas est en centre ville, le retour nocturne à l'hôtel dans une ville inconnue n'est pas sans anecdote !

Samedi 15/09 : PROVINS / PONTAULT COMBAULT (Seine et Marne) (80 kms – 300 m)

Arminvilliers... zones commerciales, banlieues populaires, routes de ville rapiécées avec bouches d'égouts et trous comme chez nous... jusqu'à ETAP HOTEL.

Alors que nous partons dîner, les Lorraines arrivent, elles ont eu des ennuis de crevaisson, mais le moral est bon, nous les accueillons en chantant « En passant par la Lorraine ... » !

Distribution de bidons, chasubles roses et bracelets au poignet pour le repas. Nous décidons de mettre un gros nœud rose sur nos casques pour nous reconnaître demain dans le peloton.

Dimanche 16/09 : PONTAULT COMBAULT / Place Joffre PARIS ... le grand jour !

Jean-Yves et d'autres cyclos en chasuble verte sont chargés de nous guider, ce dont ils ont l'air très fiers. Amusés aussi par nos nœuds roses ... Nous ne passons pas inaperçues ! Des groupes en chasuble rose arrivent de partout.

Fait à remarquer : succession de crevaisons, alors que depuis le départ, pas une ! Stop réparation sur la piste cyclable des bords de Marne, on en profite pour fréquenter les arbustes qui n'ont jamais dû accueillir un instant autant de c... blancs !!!

Enfin le panneau PARIS. « On y est ... » PARIS, les bords de Seine, les ponts, les avenues, les monuments... les bouquinistes et Notre Dame, les bateaux mouches, les touristes, les parisiens... certains patients, d'autres moins devant ce peloton interminable de vélos ... un premier tour jusqu'à la Place Joffre, devant les Officiels au micro, un groupe de musiciens... et en convoi plus ou moins silencieux ou exultant son plaisir en chansons, deuxième tour à 8 de front, puis à 20 de front tant le peloton s'agglutine aux intersections, les véhicules veulent passer, des piétons veulent traverser... c'est un peu la panique quand même !... jusqu'à l'arrivée sous la grande dame, la Tour Eiffel. Discours, je suis là au moment où le podium félicite les Nîmoises qui ont parcouru 1300 kms ; elles ont eu le temps de trouver des paroles appropriées mises en chanson, elles sont fières et heureuses.

Notre CODEP 26 se regroupe avec chacune son sac piquenique, le Champagne clôture cette belle aventure.



Un Grand MERCI

à Roselyne DEPUCCIO, l'Organisatrice,
Henriette VERNEIN, notre guide,
ainsi qu'à toutes les féminines
pour leurs sourires et leur enthousiasme...
sans oublier Roger et Simon,
nos fidèles accompagnateurs.

Déjà il faut penser au retour ; il faut charger vélos et sacs ; la route sera longue en minibus jusqu'à St-Paul-3-Châteaux. Arrêts successifs. Terminus à 2 heures. Nous ne traînons pas à trouver un lit chez Roselyne.

Lundi 17/09 : Le groupetto s'est bien réduit ... Chantal, Maryse et moi choisissons de retourner à Avignon à vélo. Il fait très beau. Roselyne et Alain décident de nous accompagner jusqu'à Sérignan. Nous avons plaisir à retrouver le bleu du ciel du Sud... Partout, ça vendange... Pour nous, rien ne presse. La campagne est belle. Après 800 kms, la pédalée est souple... nous profitons

pleinement des derniers instants d'une inoubliable échappée parisienne...

***MERCI à tous ceux qui ont œuvré
pour que cette manifestation soit une parfaite réussite.***

***Evelyne SINOT, ASPTT Carpentras
Avignon, le 28 septembre 2012***

La Page Nature

La garrigue des Orchidées

Les Orchidées, avec quelques 800 genres et 25000 espèces de par le monde, forment une famille très importante ; elle est surtout représentée dans les régions tropicales mais la France compte un nombre non négligeable d'Orchidées et de spécialistes passionnés, même dans nos garrigues pourtant inhospitalières à ces belles délicates. Dès la fin de l'hiver et jusqu'au mois de mai, on peut voir sortir des pelouses une géante robuste, la Barlie de Robert (*Barlia robertiana*), qui peut atteindre 80 cm de haut. Parfois ce sont des groupements fort décoratifs et qui demeurent plusieurs semaines. A côté de cette espèce spectaculaire, la garrigue abrite des Orchis et des Ophrys beaucoup plus discrets.



la Barlie de Robert



L'insecte qui atterrira sur le labelle de cet Ophrys bécasse (*Ophrys Scopolax*) butera sur le pied collant des deux pollinies et les emportera avec lui jusqu'à une autre fleur, qui sera ainsi fécondée.

Les Orchidées sont considérées comme les plus évoluées des plantes à fleurs et cette évolution a été accompagnée par celle d'insectes pollinisateurs complètement inféodés à telle ou telle espèce d'Orchidée.

Qui n'a pas entendu parler de la Vanille, une orchidée qui a perdu son insecte pollinisateur et dépend exclusivement de l'Homme pour sa reproduction ? Cette particularité a des conséquences sévères, car l'Homme, en modifiant les habitats, en détruisant les forêts, provoque la disparition des insectes pollinisateurs et /ou des habitats spécifiques. Des milliers d'espèces d'orchidées ont déjà disparu.



La fleur d'Orchidée est remarquablement constituée pour attirer l'insecte pollinisateur qui lui correspond ; on connaît un très grand nombre de variantes de cette adaptation ; pour ce qui concerne nos Orchidées indigènes, comme la Barlie, l'insecte atterrit sur le labelle, plonge la tête dans le cœur de la fleur pour aspirer le nectar mais quand il ressort, il a deux pollinies collées sur le front ; ces pollinies sont un agglomérat de grains de pollen en forme de massue avec une pastille collante à la base ; la bestiole va s'empresse de les emporter vers une autre fleur ; pendant le voyage, les pollinies se courbent vers l'avant et percutent le pistil de la nouvelle fleur, favorisant ainsi la fécondation.

Plus cocasse encore, le labelle des Ophrys imite grosso modo le corps d'un insecte ; comme dans la blague du Hérisson qui grimpe sur une brosse, l'insecte essaie frénétiquement de s'accoupler avec le labelle imitateur tout en se débarrassant des pollinies qu'il transporte sur le pistil de la fleur ; comme aurait dit ce bon Desproges : «Etonnant non ? »

Cette coadaptation des orchidées avec les insectes est un univers de diversité tout à fait passionnant.

(la suite page suivante)

La Page Nature (suite)

Dans nos régions méditerranéennes, en avril-mai, on trouve en garrigues les discrètes *Ophrys aranifera*, *Ophrys Scopolax*, une géante immédiatement reconnaissable, *Himantoglossum hircinum* ou l'orchidée parasite *Limodorum abortivum* en sous-bois ; floraisons de courte durée que guettent les amateurs.

Les Orchidées tropicales , grâce à la multiplication par culture de tissus , grâce aux hybridations relativement faciles, sont devenues communes chez tous les fleuristes pour notre plus grand plaisir. Si l'on se souvient qu'une orchidée tropicale est en général épiphyte (poussant sur les arbres), qu'il leur faut une ambiance de serre chaude et humide, qu'elles ne supportent pas les arrosages, qu'il leur faut une lumière douce et tamisée, alors il est possible de profiter de leur beauté chez soi année après année (pour quelques espèces seulement !)

Marcel VAILLAUD



L'Orchis Homme pendu
(*Aceras anthropomorpha*)

Un beau livre de référence

La Garrigue
grandeur nature

Jean-Michel RENAULT

Ed. Le PELICAN - Montpellier



Géante des garrigues, des talus et pelouses calcaires sèches, l'Orchis bouc (*Himantoglossum hircinum*) dégage une odeur fétide qui attire une multitude d'insectes pollinisateurs. Son labelle démesuré attire l'attention.



L'Ophrys noir
(*Ophrys incubacea*)



L'Orchis brûlé
(*Orchis ustulata*)